

Mijn leefstijl dieet PDF

Natascha van der Stelt



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Natascha van der Stelt

ISBN-10: 9789021560021

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3263 KB

OMSCHRIJVING

Wil je iets aan je gewicht te doen? En opnieuw lekker in je vel zitten? Maar weet je niet zo goed hoe je dat aan moet pakken? Zoek dan niet verder: dit boek en Modifast helpen je om verantwoord af te vallen. Niet met een crash diet, maar met doordachte methodes. Methodes die niet alleen naar je eetpatroon kijken, maar ook naar jou en jouw manier van leven. Vandaar de naam: leefstijldieet. Voor een slanke lijn hoef je niet weken op een houtje te bijten. Want wist je dat afvallen ook heel erg lekker kan zijn? Het gaat erom dat je gezond eet en dat je maaltijden evenwichtig zijn samengesteld, zodat je alle nodige voedingsstoffen binnenkrijgt. Dit boek staat boordevol gemakkelijke, evenwichtige en heerlijke recepten. Wat dacht je van curry-wortelsoep, mangosalade met reuzengarnalen, een Aziatisch stoompotje of quinoa met gerookte kip en rode biet? Afvallen? Je zult het zien: jij kunt het ook! Waar wacht je nog op?

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Ik ben Julia, ben 40 jaar en woon samen met mijn man en twee kinderen in Nieuw-Vennep. Sinds 4 jaar ben ik werkzaam als voedingsdeskundige. Mijn passie is om zoveel ...

De diëtist adviseert bij de keuze van uw dieet om uw resultaat te bereiken. Ze gaat u helpen om een leefstijl te ontwikkelen om uw ideale ... Mijn Twitter -tijdlijn ...

Wil je iets aan je gewicht te doen? En opnieuw lekker in je vel zitten? Maar weet je niet zo goed hoe je dat aan moet pakken? Zoek dan niet verder: dit boek en ...

MIJN LEEFSTIJL DIEET

[Lees verder...](#)